

きょうのメニュー



4月2日(金)



ごまご飯



はんぺんフライ サラダな

大根のゆかりあえ



みそ汁(玉ねぎ・わかめ)



今日ははんぺんフライでした！はんぺんなどの練り物は、白身魚を使っていることが多いため、脂質が少なくたんぱく質が豊富です。魚を買うより安価で、臭みも少ないため食べやすいため、おすすめです。(^^)

エネルギー 401 Kcal タンパク質 19.6 g
脂質 9.0 g 塩分 1.3 g